

UMOWA O PROWADZENIE TRENINGÓW PERSONALNYCH

Imię Nazwisko	
Data urodzenia	
Adres zamieszkania	
Telefon i e-mail	

REGULAMIN

- Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach personalnych jest wykupienie jednorazowej lub pakietowej karty treningowej wg. aktualnego cennika oraz złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez Uczestnika zajęć oświadczenia o:
 - braku przeciwwskazań lekarskich co do udziału w treningach,
 - braniu w nich udziału na własną odpowiedzialność,
 - posiadaniu ważnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)
 - zapoznaniu się z treścią regulaminu i akceptowaniu go,
 - ankiety treningowej.
- Opłatę za treningi klient zobowiązany jest uiścić z góry, zgodnie z obowiązującym cennikiem najpóźniej w chwili rozpoczęcia zajęć. Uczestnik może dokonać wpłaty zarówno gotówką jak i za pomocą przelewu bankowego na wskazane konto.
- Trening personalny trwa 60 minut.
- Klient jest zobowiązany do poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, stanie zdrowia, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
- Grafik treningów personalnych zostaje ułożony w porozumieniu z klientem na „stałe” (z góry umówione dni tygodnia i godziny) dopóki nie zostanie zmieniony przez klienta lub trenera w ramach innych wolnych terminów.
- Klient powinien stawić się punktualnie na umówionych zajęciach (treningu personalnym). Zalecane jest przybycie 10 min wcześniej celem przygotowania się do treningu.
- Trening personalny może zostać odwołany bez żadnych konsekwencji przez obie strony z 24 godzinnym wyprzedzeniem.
- W przypadku kiedy klient w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje trenera o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, trening personalny zostaje uznany za przeprowadzony.
- W przypadku kiedy trener w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje klienta o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.

10. W przypadku spóźnienia się klienta na trening personalny, czas spóźnienia odliczony będzie od regulaminowego czasu treningu.
11. W przypadku spóźnienia się trenera do 30 minut na ustalony trening z klientem, trener prowadzi trening do końca treningu za darmo. W przypadku spóźnienia większego niż 30 min klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.
12. W przypadku niepojawienia się klienta na treningu personalnym, trening personalny zostaje uznany przez trenera za przeprowadzony.
13. W przypadku niepojawienia się trenera na treningu personalnym, klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.
14. Niewykorzystane treningi z wyżej wymienionych powodów można odbyć najpóźniej w ciągu 2 tygodni od zakończenia terminu pakietu treningowego. Termin lub terminy zostają ustalone wspólnie między klientem, a trenerem. Po terminie 2 tygodni niewykorzystane treningi przepadają.
15. W przypadku choroby lub kontuzji istnieje możliwość zawieszenia miesięcznego pakietu treningowego za okazaniem zaświadczenia lekarskiego o niezdolności.
16. Trenujący podpisuje się na karcie treningowej po każdym wykonanym treningu personalnym.
17. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy, nieograniczający swobody ruchu, zamienne obuwie sportowe. Klient jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.
18. Trenujący powinien oznajmić trenerowi każde problemy fizyczne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg treningu, a szczególnie dolegliwości które pojawiają się w trakcie trwania treningu.
19. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości klienta podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.
20. Rejestrowanie dźwięku, filmowanie i fotografowanie zajęć bez zgody trenera jest zabronione.
21. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie uczestników zajęć.
22. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie treningów i oświadczeniu.
23. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między trenerem, a trenującym.
24. Ostateczną interpretację regulaminu oraz rozstrzygnięcie sytuacji spornych leży po stronie organizatora.

OŚWIADCZENIE

Niniejszym oświadczam, że:

1. posiadam pełną zdolność (brak przeciwwskazań lekarskich) do udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych i biorę w nich udział na własną odpowiedzialność. W przypadku kontuzji bądź innych problemów zdrowotnych nie będę miał/a żadnych roszczeń wobec PM Practice Paweł Mikłasiński.
2. Oświadczam, że podane przeze mnie informacje w ankiecie i kwestionariuszu medycznym są zgodne z prawdą. Ponoszę wszelką odpowiedzialność za moje zdrowie podczas treningu samodzielnego lub personalnego.
3. posiadam ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na cały okres trwania zajęć,
4. zapoznałem się z poniższym regulaminem treningów personalnych i w pełni go akceptuję.

Umowa dotyczy pakietów treningów personalnych odbywających się razy w tygodniu w okresie od do

.....
Data i czytelny podpis uczestnika zajęć

.....
Data i czytelny podpis prawnego opiekuna
(w przypadku osoby nie pełnoletniej)

.....
Data i czytelny podpis organizator

PM Practice
pmpractice@o2.pl
Tel 502 863 042

Administratorem danych osobowych jest PM Practice Paweł Mikłasiński, adres: os. Na Stoku 23a/12, 31-704 Kraków, dane kontaktowe: nr tel: 502863042. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych. Dane osobowe wykorzystywane będą wyłącznie do realizacji umowy. Każdej osobie przysługuje prawo wglądu do treści danych osobowych i ich poprawiania. Zasady przetwarzania danych osobowy uregulowane są w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) – dalej zwanym w skrócie RODO. Podstawą prawną przetwarzania Państwa danych osobowych jest udzielona przez Państwa zgoda (art. art. 6 ust. 1 lit. a RODO)

CENNIK

Czas treningu – 60 minut.

**Pakiety obejmują prowadzenie miesięczne (4 tygodnie)*

RODZAJ USŁUGI	CENA
Pojedynczy trening personalny	170 zł
Pojedynczy trening personalny dla 2 osób	200 zł
Zajęcia grupowe (od 3 osób)	Wg odrębnego cennika
Indywidualny plan treningowy	200 zł
Indywidualny plan dietetyczny	200 zł
Konsultacja fizjoterapeuty	Wg odrębnego cennika
PAKIETY MIESIĘCZNE	CENA
Treningi personalne (4 treningi) 1 x w tygodniu *	599 zł
Treningi personalne (8 treningów) 2 x w tygodniu *	999 zł
Treningi personalne (12 treningów) 3 x w tygodniu*	1350 zł
Treningi personalne (4) dla 2 osób 1 x w tygodniu*	699 zł
Treningi personalne (8) dla 2 osób 2 x w tygodniu*	1250 zł
Treningi personalne (12) dla 2 osób 3 x w tygodniu*	1650 zł

** Cennik obowiązuje od 01.09.2025r.*

- Nie pobieramy dodatkowej opłaty za wejście na siłownię.
- W cenie miesięcznych pakietów treningów personalnych zawiera się koszt przygotowania indywidualnego planu treningowego.
- W trakcie treningów możliwe jest doradztwo żywieniowe.
- W przypadku zakwalifikowania klienta do treningu medycznego koszt każdej jednostki treningowej wzrasta o 25 zł od osoby.
- Ceny treningów częstszych lub dla więcej niż dwóch osób ustalane są indywidualnie.

PM Practice
pmpractice@o2.pl
Tel 502 863 042